

RISCOS PARA A SAÚDE

Anabolizantes causam dependência e tumores

Um modismo que muitos acreditam — equivocadamente — já ter sido banido dos costumes dos brasileiros é a ingestão indiscriminada de anabolizantes esteróides (derivados do hormônio testosterona) e das bebidas revigorantes, confundidas com vitaminas. Também moda importada dos Estados Unidos, os primeiros podem trazer sérios prejuízos à saúde de quem se utiliza deles.

As bebidas, repletas de compostos tidos como energéticos, embora mais inócuas, podem representar um aumento desnecessário — e um acúmulo prejudicial — de vitaminas e sais minerais no organismo.

Segundo o preparador físico Délfio Tomaselli, formado pela Universidade de São Paulo (USP) e com inúmeras especializações no Exterior, os anabolizantes (palavra que deriva de anabolismo, o conjunto de fenômenos químicos que acontece no organismo vivo, destinado a regenerar o desgaste durante atividade física) encontrados na forma de injeções e orais, têm sérios efeitos colaterais e são tóxicos ao fígado. “Os injetáveis são utilizados durante o treinamento de atletas e os orais em geral antecedem competições em intervalos variáveis”, diz Tomaselli.

Apesar dos mecanismos de punição e de prevenção à sua

utilização, atletas do mundo todo fazem uso de anabolizantes para aumentar sua performance, garante o preparador físico. A longo prazo, as substâncias podem levar à dependência psicológica, causar câncer de fígado, aumento do colesterol no sangue, retenção de líquidos, arritmia cardíaca, comportamento agressivo, aumento das mamas, cefaléias graves, aumento da pressão arterial e insônia.

Algumas academias de ginástica (especialmente de musculação e de boxe) vendem irregularmente anabolizantes aos seus alunos. “Para ganhar alguns centímetros de massa muscular no braço, muitos jovens de 17 anos se submetem aos efeitos dos anabolizantes”, afirma o preparador físico. Para melhorar a performance, a primeira coisa a ser feita, segundo Tomaselli, é ter um ritmo de vida balanceado e uma alimentação saudável.

Os consumidores das chamadas bebidas energizantes também deveriam obedecer a alguns critérios na hora de sua ingestão. Em tese, a utilização de complementos energéticos deveria ficar restrita a pessoas que praticam com frequência exercícios físicos. Pessoas de vida sedentária ou atletas de fim de semana, por exemplo, não precisam desses complementos.